

	せ 2024年7日1日(日)	2024年7月2日(川)	2024年7日2日(水)	2024年7日4日(木)	2024年7月5日(全)	2024年7月6日(土)	舞鶴工業局等専門学校 2024年7月7日(日)
В		2024年7月2日(火)	2024年7月3日(水)	2024年7月4日(木)	2024年7月5日(金)		
南食	味噌汁 牛乳 [A] IAH' - 919kcal 蛋白質 29.2g	「 A] ではん 「 B] 食パン 「 共通料理] 五目炒め 納豆 ごま和え 味噌汁 牛乳 「 A] 「 A 料理] 「 A 料 「 A 料理 「 A 料理 「 A 料理 」 A 料理 「 A 料理 」 A 料理 「 A 料理 」 A 料理 「 A 料理 「 A 料理 」 A 料理 「 A 料理 「 A 料理 」 A 料理 「 A 料理 「 A 料理 」 A 料理 「 A 料理 「 A 料理 」 A 料理 (A 和理) A 和理 (A 和理) A 和理	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートボール甘酢あん 温泉卵 海球サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 15.5g 食塩 26.7g 脂質 15.5g 食塩 3g [B] 15.5g 食塩 4.8g アレルギー 823kcal 蛋白質 30.3g 脂質 27.8g 食塩 4.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティスクランブルエッグコールスローサラダ味噌汁 牛乳 [A] INH - 878kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.2g 食塩 2.6g [B] INH - 878kcal 蛋白質 27.2g 脂質 30.5g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] シューマイ 炒めナムル ポーマイリック・サラダ 味噌汁・ジョア [A] INH* - 815kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.5g 食塩 3.3g [B] INH* - 770kcal 蛋白質 24.9g 脂質 22.8g 食塩 5.1g	脂質 14.2g 食塩 4g [B] Iネルギ- 830kcal 蛋白質 27.9g 脂質 26.5g 食塩 5.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼ビーフンウェンサラダ 味噌汁 ジョア [A] 17.5g 食塩 3.3g [B] 17.5g 食塩 24.7g 脂質 17.5g 食塩 28.3g [B] 17.5g 食塩 5.1g アレルギー 821kcal 蛋白質 28.3g 5.1g アレルギー B
巨色食	[A] 他人丼 [B] 鯖の照り煮 ごはん [共通料理] ひじきサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 [A] I¼+ - 881kcal 蛋白質 32.8g 脂質 17.7g 食塩 2.5g [B] I¼+ - 920kcal 蛋白質 28.2g 脂質 21.7g 食塩 2.3g アレ	[A] 和風スパゲッティ [B] 白身魚の南蛮漬け [共通料理] 炒りどうふ フルーチェ(いちご) 吹噌汁 ごはん [A] IN 14 - 907kcal 蛋白質 27.1g 脂質 17g 食塩 3.5g [B] IN 14 - 801kcal 蛋白質 28.3g 脂質 9.7g 食塩 3.3g	[A] カレーうどん [B] 白身魚の唐揚 おろしポン酢 [共通料理] もやしと卵のソテー もも缶 味噌汁 ごはん [A] IMT - 1002kcal 蛋白質 32g 脂質 19.8g 食塩 9.5g [B] IMT - 851kcal 蛋白質 29.5g 脂質 15.7g 食塩 3.5g	[A] 冷やし中華 [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め [共通料理] 小松菜の煮浸し ワッフル 吹噌汁 ごはん [A] IAN - 908kcal 蛋白質 30.4g 脂質 9.9g 食塩 4.3g [B] IAN - 953kcal 蛋白質 27.3g 脂質 23.3g 食塩 2.9g	[A] キーマカレー [B] 白身魚のチーズ焼き ごはん [共通料理] ごぼうの焙煎ごまサラダ 大学芋 野菜スープ [A] 「A 「A 「A 「A 「A 「A 「A 「A	スタミナ丼 スナップえんどうサラダ シュークリーム 中華スープ TALK* - 876kcal 蛋白質 30g 脂質 18.5g 食塩 3.6g	かつとじ丼 ミックスサラダ エクレア 味噌汁 IAM* - 961kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.6g 食塩 2.8g
- タ 食	[A] ハンパーグ デミソース [B] 麻婆豆腐 [共通料理] 卵豆腐 プロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん [A] IMH - 875kcal 蛋白質 32.8g	[A] チキンカツ [B] ポークチャップ風 [共通料理] なすの揚げ浸しほうれん草の白和え味噌汁ごはん [A] INH* - 1040kcal 蛋白質 27.5g 脂質 29.9g 食塩 4.2g [B] INH* - 856kcal 蛋白質 32.3g 脂質 16g 食塩 4.1g	[A] バーベキューチキン [B] 豚キムチ [共通料理] 小松菜のツナ和え 三度豆サラダ 味噌汁 ごはん [A] INF - 1013kcal 蛋白質 36.4g 脂質 31.1g 食塩 3.1g [B] INF - 877kcal 蛋白質 32.8g 脂質 19.1g 食塩 4.1g	【 A 】 デキンマリネ [B] あじのカレー風味唐揚げ [共通料理] はりはりサラダ 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] INH* - 1132kcal 蛋白質 37.9g 脂質 43.6g 食塩 3.8g [B] INH* - 863kcal 蛋白質 31.6g 脂質 19.8g 食塩 2.9g アレ 明 및 リード ロー	[A] 下のと小松菜の中華炒め	あじフライと串カツ 里芋のごま風味煮 梅肉和え 味噌汁 ごはん IAM* - 1027kcal 蛋白質 27.7g 脂質 28.2g 食塩 3.8g	鶏の照り焼き ほうれん草の和え物 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん IAHY - 1028kcal 蛋白質 37.1g 脂質 30.4g 食塩 3g



沙週間献立表 🥡 🧱



A Cal		H 2004年7月0日(日) 2004年7日0	0004年7月40日(-b)	2021年7日11日(士)	2021年7日12日(今)	2024年7日42日(土)	群鶴上茉高寺専門学校 2024年7月14日(日)
□ 日本の	냳			2024年7月11日(木)	2024年7月12日(金)	2024年7月13日(土)	2024年7月14日(日)
「		ではん [B] 食パン [共通料理] 蓮根の金平 温泉卵 大根と干しえびサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ITAN - 881kcal 蛋白質 27.5g 脂質 18.2g 食塩 2.7g [B] ITAN - 981kcal 蛋白質 27.5g 脂質 18.2g 食塩 2.7g [B] ITAN - 981kcal 蛋白質 28.3g 食塩 [B] ITAN - 936kcal 蛋白質 40.6g 食塩 アレル 男 鬼 カー は 生 カー	こはん [B] 食パン 「共通料理] 豆腐ハンバーグ 白菜の中華煮 コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 「質 24.4g I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	ではん [B] 食パン [共通料理] 鶏肉とごぼうの炒め煮 カレーコロッケ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] IAH* - 977kcal 蛋白質 26.8g 脂質 22.5g 食塩 2.4g [B] IAH* - 932kcal 蛋白質 30.4g 脂質 34.8g 食塩 4.2g	ごはん [B] 食パン [大規の煮物 鰆の付焼き コールスローサラダ 味噌汁 ジョア [A] 1744* - 807kcal 蛋白質 27.1g 脂質 8.6g 食塩 2.7g [B] 1744* - 762kcal 蛋白質 30.7g 脂質 20.9g 食塩 カニ 2.5g アレルル 3 2 2.5g 高花生	こはん [B] 食パン [共通料理] ペペロンチーノ 茹で卵 大根と干しえびサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ITAH* - 896kcal 蛋白質 27.9g 脂質 20g 食塩 2.3g [B] ITAH* - 851kcal 蛋白質 31.5g 脂質 32.3g 食塩 4.1g	ごはん [B] 食パン [共通料理] そぼろ肉じゃが 納豆 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] IAH* - 898kcal 蛋白質 29.3g 脂質 16.5g 食塩 2.4g [B] IAH* - 853kcal 蛋白質 32.9g 脂質 28.8g 食塩 4.2g
[A] ハムカツとメンチカツ		[A] ハヤシライス [B] 白身魚の野菜あんかけ ごはん [共通料理] ツナサラダ ピーチゼリー 卵スープ [A] 「共通料理] リンナサラダ にーチゼリー 卵スープ [A] 「おギ - 951kcal 蛋白質 28.4g 脂質 21.5g 食塩 4.3g [B] 「おギ - 857kcal 蛋白質 29.4g 脂質 14.2g 食塩 2.5g アレル・メート カー・マー・ボード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	[A] 豚の生姜炒め丼 [B] 白身魚のカレーマヨ焼ごはん [共通料理] 磯和え オレンジゼリー味噌汁 [A] [[A] [[A] [B] [B] [B] [B]	[A] きつねうどん (冷) [B] さばの竜田揚げごはん [共通料理] 高野豆腐の卵とじみかん缶 味噌汁ごはん [A] 134+ - 884kcal 蛋白質 26.5g 脂質 11.4g 食塩 7.5g [B] 134+ - 978kcal 蛋白質 34.4g 脂質 27.3g 食塩 2.9g パック ログログ ログログ ログログ ログログ ログログ ログログ ログログ ログ	[A] チキンカレー [B] 豚しゃぶ明太子風味 ごはん [共通料理] ツナ和え ココアワッフル コンソメスープ [A] [A] IAA+* - 1012kcal 蛋白質 27.3g 脂質 26.2g 食塩 4.6g [B] IAA+* - 858kcal 蛋白質 29.7g 脂質 18.1g 食塩 2.6g 脂質 18.1g 食塩 2.6g	焼肉丼 ゆかり和え ヨーグルト わかめスープ 13/4* - 880kcal 蛋白質 28g 脂質 16.3g 食塩 3.7g	麻婆丼 揚げたこ焼き プリン 中華スープ IAM* - 1025kcal 蛋白質 29.6g 脂質 26.7g 食塩 3.8g
		[A] ハムカツとメンチカツ [B] 鶏肉と根菜の煮物 [B] 「共通料理] 「森地理] 錦糸和え 豆腐のみぞれあん マカロニサラダ 「マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] 「は水*・959kcal 蛋白質 26.7g 脂質 29.5g 食塩 4.2g 「B 23.2g 食塩 [B] 「は水*・959kcal 蛋白質 23.2g 食塩 [B] 「は水*・859kcal 蛋白質 23.2g 脂質 23g 食塩 3.2g 脂質 7g 食塩 ア		「 A	[A] 照焼きハンバーグ [B] 白身魚フライとIt' クリームコロッケ [共通料理] 筍炒め煮 ごま酢和え 味噌汁 ごはん [A] Iネルギ- 929kcal 蛋白質 29.8g 脂質 19.3g 食塩 3.1g [B] Iネルギ- 1022kcal 蛋白質 24.4g 脂質 28.4g 食塩 2.7g アレル 界 및 小 エ カーは 尾花生	豚かつおろしポン酢 五目豆 スナップえんどうサラダ 味噌汁 ごはん IAA+'- 1107kcal 蛋白質 33.5g 脂質 34.6g 食塩 3.4g	蒸し鶏サラダかに風味和え味噌汁ごはん IAMY - 854kcal 蛋白質 35.1g脂質 15.2g 食塩 3.6g



沙週間献立表 🥡 🧱





日尓	2024年7月15日(月)	2024年7月16日(火)	2024年7月17日(水)	2024年7月18日(木)	2024年7月19日(金)	2024年7月20日(土)	舞鶴工業局等等門字校 2024年7月21日(日)
<u> 1\</u>							
	[A]	[A]	[A]	[A]	[A]	[A]	[A]
	こはん	ごはん	ごはん	こはん	ごはん	ごはん	ごはん
	[B]	[B]	[B]	[B]	[B]	[B]	[B]
	食パン	食パン	食パン	食パン	食パン	食パン	食パン
	[共通料理]	[共通料理]	[共通料理]	[共通料理]	[共通料理]	[共通料理]	[共通料理]
	ウインナー	チャプチェ	 ナポリタンスパゲティ	鯖の塩焼	焼きそば	野菜炒め	卵焼き
±0	ミートボールケチャップ煮	オムレツ	目玉焼き	切干大根の煮付け	イカリングフライ	茹で卵	納豆
早月	いんげんサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	海藻サラダ	オクラのなめ茸和え	のり干しえび和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	牛乳 [A]	牛乳 [A]	コーヒー牛乳 [A]	牛乳 [A]	ジョア [A]	牛乳 [A]	ジョア [A]
			LAJ エネルギ- 840kcal 蛋白質 21g		LA」 エネルギ- 851kcal 蛋白質 23.7g		LAJ エネルギ- 764kcal 蛋白質 25.8g
食	IĂH: - 989kcai 蛋白質 25.4g 脂質 31.8g 食塩 3.1g	脂質 17.5g 食塩 2.7g	14/4 - 840kcal 虽白貞 2 lg 脂質 12g 食塩 2.2g	脂質 17g 食塩 2.3g	1444 - 851kcal 蛋白黄 23.7g 脂質 9.4g 食塩 2.9g	1444 - 854kcal 蛋白黄 29.0g 脂質 17.4g 食塩 2.9g	脂質 8.2g 食塩 2.3g
R	間 31.8g 民塩 3.1g [B]	IB 17:38 民塩 2:78 [B]		間負 17g 良塩 2.3g [B]	個質 3.45 民塩 2.95 [B]	順長 17.46 長塩 2.96 [B]	IB
			Iঝ+ - 795kcal 蛋白質 24.6g		IÀN+ - 806kcal 蛋白質 27.3g		Iネルギ- 719kcal 蛋白質 29.4g
	脂質 44.1g 食塩 4.9g	脂質 29.8g 食塩 4.5g	脂質 24.3g 食塩 4g	脂質 29.3g 食塩 4.1g		脂質 29.7g 食塩 4.7g	
			アー ルース 落		ア		
	アレ卵乳水にカーそがた	アリルの現と、カースを発布を	ア 卵 乳 炭 ピ ニ ぱ 生	ア 卵 乳 麦 ピ ニ ぱ 生	ア 卵 乳 次 エピ カ ぱ 落花生	ア 卵 乳 水 エ カ そ 落花 大	ア 卵 乳 歩 エ カ そ 落 花生
	μ A • • •	ル A • • •	μ ₊ A • • •	μ ₊ A • • •	μ ₊ A • • •	ル ギ A • • •	ル A • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	T B • • •	1 B • • • • • • • • • • • • • • • • • •	1 T B • • • •	T B	IT B	1 B • • •	T B • • •
	木の葉丼	[A]	[A]	[A]	[A]	味噌そぼろ丼	チキンピラフ
	ホの果み 茄子とオクラのさっぱり和え	こ ハ 」 ちくわ磯天うどん(冷)	[八] 麻婆なす丼	塩ラーメン	L A 」 牛すじカレー	吹唱 とはう弁 からし和え	ァインこ
	シュークリーム	B	M S Q 9 A	[B]	[B]	マンゴープリン	
	味噌汁	白身魚のホワイトソース	白身魚のマヨネーズ焼き	白身魚のカレームニエル	さわらの竜田揚げ	味噌汁	ハ テァ キャベたまスープ
	48-671		こはん		ごはん	48-671	1 1 1/282
		[共通料理]	こはん	[共通料理]	こは/V [共通料理]		
		きんぴらごぼう	錦糸和え	五月豆	プロッコリーと卵の炒め物		
尽		フルーチェ(メロン)	青りんごゼリー	フルーツヨーグルト	パイン缶		
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		
		こはん	71.271	こはん	71271		
		[A]	[A]	[A]	[A]		
_	ɪネルギ- 906kcal 蛋白質 28.1g	IAH' - 905kcal 蛋白質 24g	IÀI+ - 910kcal 蛋白質 23.3g	IÀN+ - 928kcal 蛋白質 32g	Iネルギ- 1061kcal 蛋白質 29.1g	Iネルギ- 838kcal 蛋白質 27.4g	ɪネルギ- 962kcal 蛋白質 28.4g
食	脂質 21.6g 食塩 4g	脂質 9.4g 食塩 8.3g	脂質 22.5g 食塩 3.7g	脂質 11.9g 食塩 5.5g	脂質 29.8g 食塩 5.3g	脂質 14.9g 食塩 3.5g	脂質 32.4g 食塩 5.5g
	_	[B]	[B]	[B]	[B]		
		Iネルギ- 804kcal 蛋白質 26.7g	IĂH - 771kcal 蛋白質 25g	Iネルギ- 936kcal 蛋白質 31.7g	ɪネルギ- 933kcaì 蛋白質 31.6g		
		脂質 10g 食塩 3.5g	脂質 10.9g 食塩 2.8g	脂質 21.3g 食塩 2.8g	脂質 22.6g 食塩 3.4g		
	アリルの外の外の大きなできます。	アリの卵乳のカースを発花を	アリ卵乳炭にコースを発化	ア 卵 乳 炭 ピ ニ ぱ 生	ア ル 卵 乳 麦 に 土 と は 生	ア 卵 乳 小 エ カ そ 路 ル 麦 ヒ ニ ぱ 佐	ア 卵 乳 歩 ピ ニ は 着 世
	1, 4		11.	J 11, [II.		
	# A • • •	ル + A • • • • • • • • • • • • • • • • • •	# A •	# A • • •	# A • •	+ A • •	# A • • •
	1	1 B • •	1 B • •	1 B • • •	1 B • •	1	1
	ヒレカツ	[A]	[A]	[A]	[A]	豚肉きのこ焼き	回鍋肉
	うの花炒り煮	ダッカルビ	プルコギ風	肉じゃがコロッケと串カツ	鶏の和風おろしソース	冷奴	マカロニサラダ
	おかか和え	[B]	[B] T	[B]	[B]	はりはりサラダ	もやしとニラのナムル
	味噌汁	ハンバーグおろしポン酢	鶏の南蛮漬け	鶏のさっぱり煮	豚のチンジャオロース風	味噌汁	味噌汁
	ごはん	[共通料理]	[共通料理]	[共通料理]	[共通料理]	こはん	ごはん
		里芋のそぼろ煮	炒りどうふ	しらす和え	卵豆腐		
_		塩こぶ和え	ポテトサラダ	春雨の酢の物	中華和え		
夕		味噌汁	卵スープ	味噌汁	味噌汁		
		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
		[A]	[A]	[A]	[A]		
	Iネルギ- 954kcal 蛋白質 28,1g	Iネルギ- 973kcal 蛋白質 38.5g	Iネルギ- 985kcal 蛋白質 35.8g	IAM+ - 963kcal 蛋白質 24g	ェベリ ェネルギ- 1019kcal 蛋白質 35.7g	Iネルギ- 948kcal 蛋白質 36g	1741'- 064kool 蛋白質 36g
食		脂質 23.3g 食塩 3.4g	脂質 22.5g 食塩 3.6g	脂質 20.8g 食塩 3.8g	指揮 - 1019kcal 蛋白貝 35.7g 脂質 31.3g 食塩 4.7g		脂質 21.7g 食塩 4.4g
艮	15 A 20.05 及塩 4.05	暗黄 23.3g 良塩 3.4g [B]	編集 22.5g 長塩 3.0g [B]	順員	胎員 S1.3g 長塩 4.7g [B]	10 元	100 天
			LD	LD」 Iネルギ- 912kcal 蛋白質 31.7g			
		脂質 17.4g 食塩 3.8g	脂質 40.7g 食塩 2.9g	脂質 19.5g 食塩 3.8g			
	ア		暗黄 40.78 艮塩 2.98		暗黄 11.58 長塩 4.58 ア	 ア	 ア
	ア 卵 乳 ホ エ カ そ 着 レ 卵 乳 麦 ピ ニ ぱ 花	ア 卵 乳 小 エ カ そ 落花	レ 卵 乳 炭 亡 二 で 花	レ 卵 乳 歩 亡 2 は 花	レ 卵 乳 赤 土 刀 で 花	ア	
	ル <u> </u>	ル A • <u>年</u>	170	ル 	10	ルト トトトトトト 生	1 N 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	# A • • • • •		# A B B B B B B B B B B B B B B B B B B	# A B B B B B B B B B	# A • • •	# A • •	# A • • • • •
		· D • • •	' O • • • •		• • • • • • • • • •		



沙週間献立表 🧊 🤃



П	寸 2024年7月22日(月)	2024年7月23日(火)	2024年7月24日(水)	2024年7月25日(木)	2024年7月26日(金)	2024年7月27日(十)	2024年7月28日(日)
車	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 筑前煮 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I*#** - 897koal 蛋白質 30.3g	2024年7月23日(火) [A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンナゲット じゃが芋のソテー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 174+ - 932kcal 蛋白質 22.8g 脂質 24.3g 食塩 2.4g [B] 174+ - 887kcal 蛋白質 26.4g 脂質 36.6g 食塩 4.2g アレルギ A ● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	2024年7月24日(水) [A] ごはん [B] 食パン [共通料理] スクランブルエッグ 照焼きミートボール コーンサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 134+ - 879kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.8g 食塩 2.7g [B] 134+ - 834kcal 蛋白質 25.9g 脂質 30.1g 食塩 4.5g アレ	2024年7月25日(木) [A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ほうれん草のソテー 白身フライ 神薬サラダ 味噌汁 牛乳 [A] IXN+* - 814kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.1g 食塩 2.1g [B] IXN+* - 769kcal 蛋白質 26.7g 脂質 29.4g 食塩 3.9g	2024年7月26日(金) [A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 茄子のそぼろあん コールスローサラダ 味噌汁 ジョア [A] INA+* - 852kcal 蛋白質 25.6g 脂質 15.2g 食塩 2.1g [B] INA+* - 807kcal 蛋白質 29.2g 脂質 27.5g 食塩 3.9g アレ	2024年7月27日(土) [A] ごはん [B] 食パン [共通料理] かぼちゃコロッケウィンナー コールスローサラダ味噌汁 牛乳 [A] IRH* - 972kcal 蛋白質 23.7g 脂質 30.8g 食塩 2.4g [B] IRH* - 927kcal 蛋白質 27.3g 脂質 43.1g 食塩 4.2g アレルギ A ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2024年7月28日(日) [A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 オクラのおかか和え 大根干しえびサラダ 味噌汁 牛乳 [A] INH* - 838kcal 蛋白質 29.2g 脂質 16.9g 食塩 2.3g [B] INH* - 793kcal 蛋白質 32.8g 脂質 29.2g 食塩 4.1g アレルルド A ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	B ● ● ● B B B B B B B	[A] 「 A] 「 F A] 「 F A] 「 F A] 「 F A] 「 F A] 「 F A] 「 F A] 「 F A B A B A B A B B B B B B B B B B B B	[A] ミートソーススパゲティ [B] さばのから揚げピリ辛だれ [共通料理] カリフラワーサラダ もも伝 コンソメスープ ごはん [A] 174+ 942kcal 蛋白質 27.2g 脂質 17.5g 食塩 3g [B] 174+ 995kcal 蛋白質 27.5g 脂質 28.7g 食塩 2.1g	[A] 揚げ茄子おろしうどん(冷)[B] ハンパーグきのこソース [共通料理] 高野豆腐の卵とじフルーツ杏仁 味噌汁 ごはん[A] TAH* - 943koal 蛋白質 27g 脂質 14.6g 食塩 7.6g [B] TAH* - 997koal 蛋白質 36.1g	- B ● ● ● ● ■ F = A B ■ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	B	中華丼 なめ茸和え オレンジゼリー 中華スープ
う f	[A] ササミチーズ・フライとアジフライ [B] ハッシュドポーク [持通理] 春雨サラダ ボンマンではん [A] *** **・ 1055koal 蛋白質 29.6g 脂質 32.2g 脂質 20.4g 食塩 5.5g アレール A ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	脂質 33.8g 食塩 3.2g	[A] 鶏肉のごまだれ焼き [B] イカのチリソース [共通料理] ツナじゃが 塩こぶ和え 味噌汁 ごはん [A] 1344* - 979kcal 蛋白質 37.7g 脂質 24.4g 食塩 2.5g [B] 1344* - 902kcal 蛋白質 37.7g 脂質 9.2g 食塩 3.7g アレ	[A] 豚しゃぶ胡麻だれ [B] あじの唐揚げ [共通料理] かぼちゃサラダ ひじき炒め煮 味噌汁 ごはん [A] 1344* - 922koal 蛋白質 30.1g 脂質 21.7g 食塩 3.2g [B] 1344* - 1003koal 蛋白質 29.1g 脂質 31g 食塩 2.5g アレルギー B ● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	[A] 豚肉の生姜炒め [B] サーモンフライとコーンコロッケ [共通料理] 豆腐のあんかけ ごま和え 味噌汁 ごはん [A] 1344*- 859kcal 蛋白質 35.9g 脂質 12.5g 食塩 4.2g [B] 1344*- 1005kcal 蛋白質 30.5g 脂質 23.2g 食塩 3.2g アレレルギー B ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	脂質 14.3g 食塩 3.7g	とんかつ 里芋と野菜の土佐煮 ツナサラダ 味噌汁 ごはん IRM: - 1012kcal 蛋白質 31.4g 脂質 26.5g 食塩 2.9g

沙週間献立表 🥡 🎼

日付	2024年7月29日(月)	2024年7月30日(火)	2024年7月31日(水)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ペペロンチーノ 温泉卵 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 13Å* - 901koal 蛋白質 28.1g 脂質 19.7g 食塩 2.8g [B] 13Å* - 856koal 蛋白質 31.7g 脂質 32g 食塩 4.6g ルギ A ● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	[A]	[A] ごはん [B] 食パン [納豆 五目きんぴら 大根干しエピサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 「A
	I B ● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		
タ 食	【 A 】 鶏肉の唐揚ねぎソース [B] 別大宝菜 [共通料理] ごま和え カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] 37.2g 食塩 3.8g [B] 134+*- 845koal 蛋白質 35.7g 脂質 15.1g 食塩 3.9g アレ		I



都合より、献立は変更になることがあります。